

# ●あやめの里「一日の日課表」●

6:00・・・起 床

洗顔／着替え／居室などの清掃／洗濯など

8:00・・・**朝** **食**

8:30・・・自由時間

8:45・・・居室・トイレ・ベランダなどの  
清掃時間(平日)

9:15・・・**甲州弁ラジオ体操(平日)**

9:30・・・

《入浴 4回/週》(月)・(水)・(金)・(土)

クラブ活動・ボランティア慰問  
自由時間など

12:00・・・**昼** **食**

13:00・・・

《入浴 4回/週》(月)・(水)・(金)・(土)

13:30・・・クラブ活動・ボランティア慰問  
自由時間など

15:00・・・**リハビリ体操(平日)**

15:30頃・・・《入浴 終了》

17:30・・・**夕** **食**

自由時間

21:00・・・消 灯